खांसी से बचाव के लिए घरेलू उपचार –

- गाय के दूध का 15-20 ग्राम घी और काली मिर्च को एक कटोरी में लेकर हल्की आंच में गरम कीजिए। जब काली मिर्च गरम हो जाए तो उसे थोडा सा ठंडा करके लगभग 20 ग्राम पीसी मिश्री मिला दीजिए। उसके बाद काली मिर्च निकालकर खा लीजिए। इस खुराक को दो-तीन दिन तक लेने से खांसी बंद हो जाएगी।
- तुलसी के पत्ते 5 काली मिर्च, 5 नग काला मनुक्का, 5 ग्राम चोकर (गेहूँ के आटे का छान), 6 ग्राम मुलहठी, 3 ग्राम बनफशा के फूल लेकर 200 ग्राम पानी में उबाल लीजिए। जब पानी आधा हो जाए तो उसे ठंडा करके छान लीजिए। फिर गर्म करें और बताशे डालकर रात को सोते समय गरम-गरम पी लीजिए। इस खुराक को 3-4 दिन तक लेने से खांसी ठीक हो जाती है।
- **खांसी होने पर** सेंधा नमक की डली को आग पर अच्छे से गरम कर लीजिए। जब नमक की डली गर्म होकर लाल हो जाए तो तुरंत आधा कप पानी में डालकर निकाल लीजिए। उसके बाद इस नमकीन पानी को पी लीजिए। ऐसा पानी सोते वक्तर 2-3 दिन पीने पर खांसी समाप्त हो जाती है।

[इसे भी पढ़े : रामबाण हैं दादी नानी के बताए घरेलू उपचार]

- एक ग्राम सेंधा नमक और 125 ग्राम पानी को मिलाकर गर्म कीजिए। जब उबलते हुए आधा पानी रह जाए तो उसे पी लीजिए। सुबह-शाम इस पानी को पीने से कुछ ही दिन में खांसी बंद हो जाएगी।
- खांसी आने पर सोंठ को दूध में डालकर उबाल लीजिए। शाम को सोते वक्त इस दूध को पी लीजिए। ऐसा करने से कुछ दिनों में खांसी ठीक हो जाती है।
- **शहद, किशमिश** और मुनक्के को मिलाकर खाने से खांसी ठीक हो जाती है।
- त्रिफला में बराबर मात्रा में शहद मिलाकर पीने से खांसी में फायदा होता है।
- तुलसी, कालीमिर्च और अदरक की चाय पीने से भी खांसी समाप्त होती है।
- हींग, त्रिफला, मुलेठी और मिश्री को नींबू के रस में मिलाकर चाटने से भी खांसी में फायदा मिलता है।

शहद के लाभ

नियमित रूप से शहद का सेवन करने से शरीर को स्फूर्ति, शक्ति और ऊर्जा मिलती है। शहद से शरीर स्वस्थ, सुंदर और सुडौल बनता हैं। शहद मोटापा घटाता भी है और शहद मोटापा बढ़ाता भी है। मीठे शहद के गुणों से रोगी व्यक्ति स्वस्थ हो सकता है। आइए जानें शहद के लाभ के बारे में।

- शहद में विटामिन ए, बी, सी, पाए जाते हैं। इसके अलावा आयरन, कैल्शियम, सोडीयम फास्फोरस, आयोडीन भी पाए जाते हैं। इसीलिए प्रतिदिन शहद का सेवन करने से शरीर में शक्ति, स्फर्ति, और ताजगी बनी रहती है और रोगों से लड़ने की शक्ति भी बढ़ती है।
- गर्भावस्था के दौरान यदि महिलाएं प्रतिदिन शहद का सेवन करती हैं उनका होने वाला बच्चा अन्य बच्चों के मुकाबले मानसिक दृष्टि से अधिक श्रेष्ठ और स्वस्थ होता है।
- शहद से त्वचा पर निखार लाया जा सकता है इसके लिए गुलाब जल, नींबू और शहद मिलाकर लगाना चाहिए।

- शहद के औषधीय गुणों के कारण अनेक बीमरियों से छुटाकरा पाने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। शहद को खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है और मोतियाबिंद जैसी बीमारियों को भी शहद से दूर किया जा सकता है।
- कफ एवं अस्थमा को शहद के इस्तेमाल से दूर किया जा सकता है। अदरक के रस में शहद मिलाकर देने से खाँसी में आराम मिलता है।
- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में शहद कारगर है।
- रक्त को साफ करने यानी रक्त शुद्धि के लिए भी शहद का सेवन करना चाहिए।
- दिल को मजबूत करने, हृदय को सुचारू रूप से कार्य करने और हृदय संबंधी रोगों से बचने के लिए प्रतिदिन शहद खाना अच्छा रहता है।
- शहद रोजाना खाने से सेहत बनती है और शरीर मोटा होता है। दिमागी कमजोरियां दूर होती है।
- शहद को खाने से चेहरे की झाइयां और मुँहासे दूर हो जाते हैं।
- गर्मियों के दिनों में रोजाना पानी के साथ शहद के सेवन से पेट हल्का रहता है।
- पके आम के रस में शहद मिलाकर लेने से पीलिया में लाभ मिलता है।
- चेहरे की खुश्की दूर करने के लिए शहद, मलाई और बेसन का उबटन लगाना चाहिए। इससे चेहरे पर चमक भी आएगी।
- मोटापा बढ़ाने या शरीर की दुर्बलता दूर करने के लिए रात को बिना चीनी के एक गिलास दूध में शहद डालकर पीने से शरीर सुडौल, पुष्ट व बलशाली बनता है।
- रोजाना शहद के सेवन से किडनी और आँत ठीक रहते आती है।
- शहद को चाय या दूध के साथ लेने से पेट संबंधी संक्रमण से छुटकारा पाया जा सकता हैं।
- सांस संबंधी बीमारियों को दूर करने के लिए अदरक का रस और शहद चाटना अच्छा रहता है।
- कब्ज को दूर करने के लिए भी शहद का इस्तेमाल किया जाता है। टमाटर या संतरे के रस में एक चम्मच शहद डालकर प्रतिदिन लेने से कब्ज की शिकायत दूर होने लगती है।
- शहद को घाव पर लगाने से घाव जल्दी भर जाते हैं।
-

गोरी त्वचा पाने के घरेलू उपाय

भारत में गोरेपन को खूबसूरती का पैमाना माना जाता है। इसी **खूबसूरती को हासिल** करने के लिए तरह-तरह के उपाय भी किए जाते हैं। महंगी से महंगी क्रीम, लोशन आदि सबका उपयोग किया जाता है। लेकिन यह भी सच है कि रंगत केवल एक ही रात में नही बदली जा सकती इसमें समय लगता है। अगर आप भी अपनी रंगत को गोरा करना चाहते है तो घर में उपलब्ध चीजों की सहायता से ऐसा किया जा सकता है।

आइए जानें घरेलू उपायों के बारें में-

- एक बाल्टी ठण्डे या गुनगुने पानी में दो **नींबू का रस** मिलाकर गर्मियों में कुछ महीने तक नहाने से त्वचा का रंग निखरने लगता है।
- आंवले का मुरब्बा रोज खाने से दो-तीन महीने में ही रंग निखरने लगता है।
- गाजर का जूस आधा गिलास खाली पेट सुबह लेने से एक महीने में रंग निखरने लगता है।
- पेट को हमेशा ठीक रखें, कब्ज न रहने दें।
- अधिक से अधिक पानी पीएं।
- चाय कॉफी का सेवन कम करें।
- रोजाना सुबह शाम खाना खाने के बाद थोड़ी मात्रा में सोंफ खाने से खून साफ होने लगता है और त्वचा की रंगत बदलने लगती है।

[इसे पढ़े- **चेहरे के लिए ब्यूटी टिप्स**]

गोरी त्वचा पाने के घरेलू उबटन - इन सब उपायों के अलावा आप विभिन्न प्रकार के घरेलू उबटन लगा कर भी अपनी त्वचा की रंगत निखारी जा सकती है।

हल्दी पैक- त्वचा की रंगत को निखारने के लिए हल्दी एक अच्छा तरीका है। पेस्ट बनाने के लिए हल्दी और बेसन या फिर आटे का प्रयोग करें। हल्दी में ताजी मलाई, दूध और आटा मिला कर गाढा पेस्ट बनाएं, इस पेस्ट को अपने चेहरे पर 10 मिनट लगाएं और ठंडे पानी से धो लें।

हनी आल्मड स्क्रब- बादाम भी रंगत निखारने का काम करता है। रात को 10 बादाम पानी में भिगोकर रख दें। सुबह उसे छील कर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में थोड़ा सा शहद मिलाएं और इस पेस्ट को अपनी त्वचा पर लगाकर स्क्रब करें।

[इसे भी पढ़ें : सूखी त्वचा के लिए घरेलू उपाय]

चंदन- गोरी रंगत देने के अलावा यह एलर्जी और पिंपल को भी दूर करता है। पेस्ट बनाने के लिए चंदन पाउडर में 1 चम्मच नींबू और टमाटर का रस मिलाएं और पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन में अच्छी तरह से लगाकर थोड़ी देर बाद ठंडे पानी से धो लें।

केसर पैक- उबटन बनाने के लिए आपको दही और क्रीम में थोड़ा सा केसर मिला लें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। सूखने के बाद इसे धो लें। केसर के इस उबटन से भी कुछ दिन में आपकी त्वचा गोरी होने लगेगी।

चिरौंजी का पैक- गोरी रंगत के लिए मजीठ, हल्दी, चिरौंजी का पाउडर लें इसमें थोड़ा सा शहद, नींबू और गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे, गरदन, बांहों पर लगाएं और एक घंटे के बाद चेहरा धो दें। ऐसा सप्ताह में दो बार करने से चेहरे का रंग निखर जाएगा।

मसूर दाल पैक- मसूर की दाल का पाउडर लें इसमें अंडे की जर्दी, नीबू का रस व कच्चा दूध मिलाकर पेस्ट बना लें। रोज इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं, सूखने पर ठंडे पानी से धो लें। चेहरे का रंग निखर जाएगा।

बेसन का उबटन- बेसन 2 चम्मच, सरसों का तेल 1 चम्मच और थोड़ा सा दूध मिला कर पेस्ट बना लें। पूरे शरीर पर इस उबटन को लगा लें। कुछ देर बाद हाथ से रगड कर छुडाएं और स्नान करें। त्वचा गोरी व मुलायम हो जाएगी।

इन सब घरेलू उपायों को अपना कर आप कुछ ही दिनों में स्वस्थ, सुंदर, चमकदार और गोरी त्वचा पा सकती है।

सिरदर्द के लिए घरेलू नुस्खे

कई बार सिर में ऐसा दर्द होता है जो नाकाबिले बर्दाश्त हो जाता है। **सिरदर्द कई कारणों** से होता है, जिनमें तनाव और थकान प्रमुख हैं। हालांकि, कई बार गैस के कारण भी सिर में दर्द होता है। जब पेट की गैस ऊपर चढती है और पास नहीं हो पाती है तो यह दिल और दिमाग पर असर करती है, जिसके कारण सिरदर्द होता है। आइए हम आपको सिरदर्द से बचने के घरेलू उपाय के बारे में बताते हैं।

इसे भी पढ़े- (**माइग्रेन से बचने के घरेलू उपाय**)

सिरदर्द से बचने के घरेलू उपचार –

- सिरदर्द होने पर बिस्तर पर लेटकर दर्द वाले हिस्से को बेड के नीचे लटका दीजिए। सिर के जिस हिस्से में दर्द हो रहा हो उस तरफ वाले नाक में सरसों के तेल की कुछ बूंदें डाल दीजिए, उसके बाद जोर से सांसों को ऊपर की तरफ खींचिए इससे सिरदर्द से राहत मिलेगी।
- सिरदर्द होने पर दालचीनी को पानी के साथ महीन पीसकर माथे पर पतला लेप कर लगा लीजिए। लेप सूख जाने पर उसे हटा लीजिए। 3-4 लेप लगाने पर सिरदर्द होना बंद हो जाएगा।

इसे भी पढ़े- (**रामबाण हैं दादी नानी के बताए घरेलू उपचार**)

- पुष्कर मूल को चंदन की तरह घिसकर उसके लेप को माथे पर लगाने से सिर दर्द ठीक होता है।
- मुलहठी को कूट-पीसकर महीन चूर्ण बना लीजिए। इस चूर्ण को नाक के पास ले जाकर सूंघने से सिरदर्द में राहत मिलती है।
- **सिरदर्द होने पर** पीपल, सोंठ, मुलहठी, सौंफ, कूठ इन सबको लगभग 10-10 ग्राम लेकर पीसकर चूर्ण बना लीजिए। उसके बाद इस चूर्ण में एक चम्मुच पानी मिलाकर गाढा लेप बना बना लीजिए। इस लेप को माथे पर लगाइए। सिरदर्द होना बंद हो जाएगा।
- गोदन्ती भस्म व प्रवाल भस्म और छोटी इलायची के दाने। तीनों को पीसकर महीन चूर्ण बना लीजिए। सुबह उठकर खाली पेट थोडा सा चूर्ण लेकर दही और पानी के साथ पीजिए। इससे सरदर्द की समस्या से निजात मिलेगी।
- तौलिये को हल्केक गर्म पानी में डालकर उस तौलिये से दर्द वाले हिस्सों की मालिश कीजिए। इससे सिरदर्द में फायदा होगा।

इसे भी पढ़े- (**नुस्खे दादी मां के**)

सिरदर्द कई बार अचानक शुरू होता है और अक्सर अपने आप ठीक भी हो जाता है। सिरदर्द में हाथों के स्पर्श से मिलने वाला आराम किसी भी दवा से ज्यादा असरदायक होता है। अगर इन नुस्खों को अपनाने के बावजूद भी सिरदर्द से राहत न मिले तो चिकित्सक से संपर्क अवश्य कीजिए।

कब्ज के उपचार के घरेलू उपाय –

- सुबह उठने के बाद नींबू के रस को काला नमक मिलाकर पानी के साथ सेवन कीजिए। इससे पेट साफ होगा।
- 20 ग्राम त्रिफला रात को एक लिटर पानी में भिगोकर रख दीजिए। सुबह उठने के बाद त्रिफला को छानकर उस पानी को पी लीजिए। इससे कुछ ही दिनों में कब्ज की शिकायत दूर हो जाएगी।

- कब्ज के लिए **शहद बहुत फायदेमंद** है। रात को सोने से पहले एक चम्मच शहद को एक गिलास पानी के साथ मिलाकर नियमित रूप से पीने से कब्ज दूर हो जाता है।
- सुबह उठने के बाद बिना कुछ खाए हुए, 4-5 दाने काजू के और 4-5 दाने मुनक्का के साथ खाइए, इससे कब्ज की शिकायत समाप्त होगी।
- हर रोज रात में हर्रई को पीसकर बारीक चूर्ण बना लीजिए, इस चूर्ण को कुनकुने पानी के साथ पीजिए। कब्ज दूर होगा और पेट में गैस बनना बंद हो जाएगा।
- रात को सोते वक्त अरंडी के तेल को हल्के गरम दूध में मिलाकर पीजिए। इससे पेट साफ होगा।
- इसाबेल की भूसी कब्ज के लिए रामबाण दवा है। दूध या पानी के साथ रात में सोते वक्त इसाबेल की भूसी लेने से कब्ज समाप्त होता है।
- अमरूद और पपीता कब्ज के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। अमरूद और पपीता को किसी भी समय खाया जा सकता है।
- किशमिश को पानी में कुछ देर तक डालकर गलाइए, इसके बाद किशमिश को पानी से निकालकर खा लीजिए। इससे कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- पालक का रस पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है, खाने में भी पालक की सब्जी का प्रयोग करना चाहिए।
- अंजीर के फल को रात भर पानी में डालकर गलाइए, इसके बाद सुबह उठकर इस फल को खाने से कब्ज की शिकायत समाप्त होती है।
- मुनक्का में कब्ज नष्ट करने के तत्व मौजूद होते हैं। 6-7 मुनक्का रोज रात को सोने से पहले खाने से कब्ज समाप्त होती है।

बेदाग त्वचा के लिए घरेलू नुस्खे

- **पार्लर और सौंदर्य निखारने की नई तकनीक हमारी मुश्किलें आसान तो करती हैं, लेकिन कई बार इनके बुरे प्रभाव भी पड़ते हैं। कास्मेटिक्स से आज पूरा बाज़ार भरा पड़ा है और हर ब्रैण्ड आपको खूबसूरत बनाने का वादा करता है।**

- अपने फेवरेट ब्रैण्ड पर तो हम सभी विश्वास करते हैं। लेकिन त्वचा के मामले में अगर नये विकल्पों की बात करें तो शायद ही हममें से कोई इन्हें अपनाने की कोशिश करेगा। महंगे क्रीम, पार्लर या स्पा की बात करें तो शायद खूबसूरती आपको हर तरफ नज़र आयेगी। लेकिन क्या वाकई में इनके अलावा खूबसूरत दिखने का कोई विकल्प नहीं।

डाक्टरों का मानना है कि सौंदर्य के वे उत्पाद जिनसे पूरा बाज़ार भरा पड़ा है उनके कारण त्वचा संबंधी समस्याएं भी आ सकती हैं। अगर हम कुछ ऐसे नुस्खों की बात करें जो आपकी दादी नानी के ज़माने से सौंदर्य के लिए इस्तेमाल होते आ रहे हैं तो आप उसे

ज़रूर आज़मायेंगे। ऐसे भी प्राकृतिक उत्पाद हैं जिन्हें हम भूल चुके हैं और जो सौंदर्य के लिए आवश्यक हैं।

- **[इसे भी पढ़े: रूखी त्वचा के लिए घरेलू नुस्खे]**
- **क्लींन्ज़र हो तो ऐसा-**

एक टमाटर के रस को दो बड़े चम्मच दूध के साथ मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगायें और 10 से 15 मिनट तक छोड़ दें, फिर चेहरा पानी से धो लें। विशेषज्ञों का भी मानना है कि इस क्लीनज़र से ना सिर्फ त्वचा आयल फ्री होती है बल्कि डेड सेल्स भी निकल जाते हैं।

- **क्रीमी मसाज-**

चेहरे पर निखार लाने के लिए क्रीम लगायें और अपवर्ड सर्कुलर मूवमेंट में चेहरे की मसाज करें। इससे आपकी त्वचा में निखार तो आयेगा ही साथ ही त्वचा के डेड सेल्स भी निकल जायेंगे।

- **[इसे भी पढ़े: घरेलू फेस पैक से निखारें खूबसूरती]**
- **अण्डे से निखारें चेहरे की चमक-**

तैलीय त्वचा वालों को चेहरे पर अण्डे का सफेद भाग लगाना चाहिए और शुष्क त्वचा वालों को अण्डे की जर्दी। अण्डे को चेहरे पर लगाने से त्वचा के रोमछिद्र सीमित होते हैं और झुर्रियां भी देर से पड़ती हैं।

- **यह भी ट्राई करें-**

प्राकृतिक तौर पर खूबसूरती पाने के लिए चेहरे पर फलों का रस लगाकर 10 से 15 मिनट तक छोड़ दें। यह एक आसान सा घरेलू नुस्खा है। झुर्रियों से बचने के लिए आप सेब, नीबू या अनानास का रस लगा सकते हैं। क्योंकि फलों में एस्ट्रिसन्जेंट के साथ ब्लीचिंग के गुण भी होते हैं।

- **[इसे भी पढ़े: ऐसे निखारें सुंदरता]**
- **ब्लैक हैड्स को कहें गुडबाय-**

सभी उम्र के लोगों में यह समस्या बहुत आम है जिसका इलाज बहुत आसान है। ब्लैंकहैड्स निकालने के लिए एक बड़े चम्मच से पीसी हुई काली मिर्च लें और इसमें दही मिला लें। इस मिश्रण को 10 से 15 मिनट तक चेहरे पर लगायें और चेहरा धो लें।

- **रेशमी बालों के लिए-**

ककड़ी, केले, टमाटर और दही का पेस्ट बनायें और बालों को धोने के बाद इस मिश्रण को बालों में लगायें। यह प्राकृतिक कंडीशनर है।

सुंदर दिखने के लिए आप यह तकनीक तो अपना सकते हैं लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण है आपका खान-पान और व्यायाम। एक बहुत पुरानी कहावत है कि आप जैसा खाते हैं वैसे ही दिखते हैं। अपनी डायट में फाइबर युक्त फल, हरी सब्जियां और एण्टीआक्सिडेंट शामिल करें। कम से कम 7 से 8 घंटों की नींद ज़रूर लें क्योंकि आराम करना भी अच्छी त्वचा के लिए आवश्यक है।

-

हींग के फायदे

हींग कई बीमारियों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। आंखों की बीमारी होने पर हींग का सेवन करना चाहिए। हींग बहुत ही अच्छा पाचक चूर्ण है। दिमाग की बीमारियों का इलाज हींग के प्रयोग से होता है। हींग कान के रोगों में भी फायदेमंद है। हींग कफ और वात को ठीक करती है। आइए हम आपको हींग के औषधीय गुणों की जानकारी देते हैं।

हींग के लाभ –

दांतों की समस्याओं के लिए हींग बहुत फायदेमंद है। दांतों में कीड़ा लग जाने पर रात में सोते वक्त दांतों में हींग दबाकर साएं। ऐसा करने से कीडे अपने-आप निकल जाएंगे।

यदि शरीर के किसी हिस्से में कांटा चुभ गया हो तो उस स्थान पर हींग का घोल भर दीजिए। इससे पीडा भी समाप्त होगी और कांटा अपने आप निकल जाएगा।

दाद, खाज, खुजली जैसे चर्म रोगों के लिए हींग बहुत फायदेमंद है। चर्म रोग होने पर हींग को पानी में घिसकर उन स्थानों पर लगाने से फायदा होता है।

बवासीर की समस्या पर हींग का प्रयोग करना फायदेमंद होता है। बवासीर होने पर हींग का लेप लगाने से बवासीर में आराम मिलता है। कब्ज की शिकायत होने पर हींग के चूर्ण में थोडा सा मीठा सोडा मिलाकर रात में सोने से पहले लीजिए। इससे पेट साफ हो जाएगा और कब्ज की शिकायत समाप्त होगी।

पेट में दर्द व ऐंठन होने पर अजवाइन और नमक के साथ हींग का सेवन करने से फायदा होता है।

पेट में कीड़े हो जाने पर हींग को पानी में घोलकर एनिमा लेने से पेट के कीड़े शीघ्र निकल आते हैं।

अगर किसी खुले जख्म पर कीडे पड़ गए हों तो, उस जगह पर हींग का चूर्ण लगाने से कीड़े समाप्त हो जाते हैं।

खाने से पहले घी में भुनी हुई हींग एवं अदरक का एक टुकडा मक्खन के साथ में लेने से भूख ज्यादा लगती है।

पीलिया होने पर हींग को गूलर के सूखे फलों के साथ खाना चाहिए। पीलिया होने पर हींग को पानी में घिसकर आंखों पर लगाने से फायदा होता है।

कान में दर्द होने पर तिल के तेल में हींग को पकाकर उस तेल की बूंदों को कान में डालने से कान का दर्द समाप्त हो जाता है।

उल्टी आने पर हींग को पानी में पीसकर पेट पर लगाने से फायदा होता है।

सिरदर्द होने पर हींग को गर्म करके उसका लेप लगाने से फायदा होता है।

हींग की प्रवृत्ति गरम होती है इसलिए इसका अधिक सेवन नहीं करना चाहिए।

हींग कई बीमारियों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। आंखों की बीमारी होने पर हींग का सेवन करना चाहिए। हींग बहुत ही अच्छा पाचक चूर्ण है।

दिमाग की बीमारियों का इलाज हींग के प्रयोग से होता है। हींग कान के रोगों में भी फायदेमंद है। हींग कफ और वात को ठीक करती है। आइए हम आपको हींग के औषधीय गुणों की जानकारी देते हैं।

[इसे भी पढ़े- रामबाण हैं दादी नानी के बताए घरेलू उपचार]

हींग के लाभ –

- **दांतों की समस्या** के लिए हींग बहुत फायदेमंद है। दांतों में कीड़ा लग जाने पर रात में सोते वक्त दांतों में हींग दबाकर साएं। ऐसा करने से कीडे अपने-आप निकल जाएंगे।
- यदि शरीर के किसी हिस्से में कांटा चुभ गया हो तो उस स्थान पर हींग का घोल भर दीजिए। इससे पीडा भी समाप्त होगी और कांटा अपने आप निकल जाएगा।
- दाद, खाज, खुजली जैसे चर्म रोगों के लिए हींग बहुत फायदेमंद है। चर्म रोग होने पर हींग को पानी में घिसकर उन स्थानों पर लगाने से फायदा होता है।
- बवासीर की समस्या पर हींग का प्रयोग करना फायदेमंद होता है। बवासीर होने पर हींग का लेप लगाने से बवासीर में आराम मिलता है।
- कब्ज की शिकायत होने पर हींग के चूर्ण में थोडा सा मीठा सोडा मिलाकर रात में सोने से पहले लीजिए। इससे पेट साफ हो जाएगा और कब्ज की शिकायत समाप्त होगी।
- **पेट में दर्द व ऐंठन** होने पर अजवाइन और नमक के साथ हींग का सेवन करने से फायदा होता है।
- पेट में कीड़े हो जाने पर हींग को पानी में घोलकर एनिमा लेने से पेट के कीड़े शीघ्र निकल आते हैं।
- अगर किसी खुले जख्म पर कीडे पड़ गए हों तो, उस जगह पर हींग का चूर्ण लगाने से कीड़े समाप्त हो जाते हैं।
- खाने से पहले घी में भुनी हुई हींग एवं अदरक का एक टुकडा मक्खन के साथ में लेने से भूख ज्यादा लगती है।
- पीलिया होने पर हींग को गूलर के सूखे फलों के साथ खाना चाहिए। पीलिया होने पर हींग को पानी में घिसकर आंखों पर लगाने से फायदा होता है।
- कान में दर्द होने पर तिल के तेल में हींग को पकाकर उस तेल की बूंदों को कान में डालने से कान का दर्द समाप्त हो जाता है।
- उल्टी आने पर हींग को पानी में पीसकर पेट पर लगाने से फायदा होता है।
- सिरदर्द होने पर हींग को गर्म करके उसका लेप लगाने से फायदा होता है।

घरेलू उपचार से अर्थराइटिस का इलाज

|

अर्थराइटिस का दर्द इतना तीव्र होता है, कि व्यक्ति को न केवल चलने–फिरने बल्कि घुटनों को मोड़ने में भी बहुत परेशानी होती है। घुटनों में दर्द होने के साथ–साथ दर्द के स्थान पर सूजन भी आ जाती है। इस दर्द से राहत दिलाने में आपका सबसे बड़ा हमदर्द होता है आहार और घरेलू नुस्खे। आइए जाने कैसे अर्थराइटिस में घरेलू नुस्खे सबसे सुरक्षित उपचार हैं।

[इसे भी पढ़ें : गठिया रोग के घरेलू उपचार]

कभी–कभी दर्द के कारण बुखार भी हो जाता है और यहां तक कि जोड़ों का आकार भी टेढ़ा हो जाता है। कुछ लोग तो अस्पतालों के चक्कर काटकाट कर इतने थक जाते हैं कि वो इस बीमारी के साथ जीने को स्वीकार कर लेते हैं।

ठंड के मौसम में गठिया के मरीज़ों को अधिक परेशानी होती है इसलिए उन्हें ठंड से बचने का हर संभव प्रयास करना चाहिए। इस बीमारी में चिकित्सक आहार पर विशेष ध्यान देने की सलाह देते हैं क्योंकि आप जो भी खाते हैं वो सीधा आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। अर्थराइटिस से बचाव के लिए आपके आहार में ग्लूयकोसामीन और कांड्रायटिन सल्फेवट होना चाहिए। ग्लूसकोसामीन और कांड्रायटिन सल्फेआट हड्डियों और कार्टिलेज के लिए अच्छें होते हैं।

अर्थराइटिस में हमदर्द आहार:

• अपने आहार में 25 प्रतिशत फल व सब्जियों को शामिल करें और ध्यान रखें कि आपको कब्ज़ ना हो।
• फलों में सन्तरे, मौसमी, केले, सेब, नाश्पाती, नारियल, तरबूज़ और खरबूज़ आपके लिए अच्छे हो सकते हैं।
• सब्जियों में मूली, गाज़र, मेथी, खीरा, ककड़ी आपके आदि लें।
• चोकरयुक्त आटे का प्रयोग करें क्योंकि इसमें फाइबर अधिक मात्रा में होता है ।

[इसे भी पढ़ें : अर्थराइटिस का दर्द]

दर्द से राहत पहुंचाने वाले घरेलू नुस्खे:

• दर्द के समय आप सन बाथ ले सकते हैं ।

• 5 से 10 ग्राम मेथी के दानों का चूर्ण बनाकर सुबह पानी के साथ लें।
• 4 से 5 लहसुन की कलियों को एक पाव दूध में डालकर उबालकर पीयें।
• लहसुन के रस को कपूर में मिलाकर मालिश करने से भी दर्द से राहत मिलती है।
• लाल तेल से मालिश करना भी आरामदायक होता है।
• गर्म दूध में हल्दीर मिलाकर दिन में दो से तीन बार पीयें।
• सोने से पहले दर्द से प्रभावित क्षेत्र पर गर्म सिरके से मालिश करें।
• शरीर में पानी की मात्रा संतुलित रखें।
• जोड़ों के दर्द से बचने के लिए सबसे अच्छा। योगासन है गोमुखआसन।

अर्थराइटिस जैसी बीमारी लम्बे समय तक रहती है इसलिए मरीज़ को दवाओं से ज्यादा बचाव और सावधानियों पर ध्यान देना चाहिए। आज फीज़ियोथेरेपी से लेकर नैचुरोपैथी तक में अर्थराइटिस के बहुत से समाधान निकाले गये हैं, लेकिन घरेलू नुस्खे और सावधानियां सबसे सुरक्षित उपचार हैं।

अस्थमा के लिए घरेलू नुस्खे

दमा एक आम बीमारी है जिसमें सांस लेने में और छोड़ने में तकलीफ होती है। इसमें मरीज जोर जोर से खांसने लगता है एवं मरीज को ऐसा महसूस होता है जैसे उसका दम निकला जा रहा हो। दमे के के केस में मरीज को सांस बाहर छोड़ने में ज्यादा तकलीफ होती है। शश्वन प्रणाली में सूजन आ जाने के कारण ऐसा होता है।

जिस वक़्त मरीज को दमे का दौरा पड़ता है उस वक्त उसकी हालत बहुत हीं ख़राब हो जाती है और उसे तुरंत उपचार दिए जाने की जरूरत होती है अन्यथा कुछ भी हो सकता है।

दमा कई कारणों से हो सकता है जैसे ख़राब मौसम, धूल, धुंआ जैसे अलर्जन्स , अलेर्जिक खाद्य पदार्थ, इत्र इत्यादि।

[इसे भी पढ़ें : अस्थमा की चिकित्सा]

दमा के लिए कुछ कारगर घरेलू उपचार -

शहद

दमे से राहत में शहद बहुत हीं कारगर घरेलू उपाय होता है।

विधि

दमे के मरीज की नाक के नीचे एक जग शहद रखा जाता है। ऐसा करने से जो हवा शहद के संपर्क में आता है उसे जब मरीज साँस के द्वारा अंदर खींचता है तो मरीज को दमे के दौरे से तुरंत राहत मिलने लगती है।

[इसे भी पढ़ें : दमा के लिए वैकल्पिक चिकित्सा]

अंजीर

अंजीर भी दमे से राहत दिलाने में बहुत अहम भूमिका निभाता है। यह क़फ निकालने में बहुत सहायता करता है जिसकी वजह से मरीज ठीक से सांस ले सकता है।

निम्बू

निम्बू दमे के मरीज को अंदर से मजबूत करता है एवं दमे का दौरा आने से रोकता है। इसके लिए आपको भोजन के दौरान एक ग्लास पानी में निम्बू का रस पीते रहना पड़ेगा। ऐसा करने से आपका शरीर बहुत हीं मजबूत हो जायेगा जिससे दमा का प्रभाव कम होता चला जायेगा और अलर्जन्स का आपके उपर कम असर पड़ेगा।

करेले की जडें

करेले की जड़ों में बहुत हीं औषधीय गुण होते है जो ढ़ेर सारी बीमारियों को ठीक करने के काम में आता है।

विधि

इसके जड़ को पीस लिया जाता है (एक चम्मच के लगभग) और उतनी हीं मात्रा में शहद मिला लिया जाता है। शहद की जगह आप तुलसी के पत्तों का रस भी मिला सकते हैं। इसे कम से कम एक महीने तक मरीज को रोजाना रात को दिया करें। यह दमे के लिए बहुत हीं प्रभावकारी औषधि का काम करता है।

सहजन की पत्तियाँ

सहजन की पत्तियाँ बहुत सी बीमारियों को ठीक करने में लाभ पहुंचाती हैं। ये पत्तियाँ दमे के इलाज में भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

विधि

सहजन की पत्तियाँ को पानी में उबाल कर सूप तैयार कर लें। फिर सूप को ठंढा होने दें और उसमें थोड़ी काली मिर्च एवं स्वाद के अनुसार नमक मिला लें एवं रोजाना इसका सेवन किया करें।

लहसुन

दमे के इलाज के लिए लहसुन बहुत हीं हीं प्रभावकारी घरेलू उपचार है।

विधि

इसके लिए आप लहसुन के लगभग 10 कलियों को लगभग 30 मिली लिटर दूध में उबाल लें। इस मिश्रण को आप रोजाना एक बार अवश्य पीया करें। यह न आपके दमे के रोग को ठीक करेगा बल्कि अनेको रोगों से बचाएगा।

अदरक

अदरक की चाए क़फ को निकालने में बहुत मदद करती है जिसकी वजह से सांस लेना - छोड़ना आसन होता है। आप थोड़ी सी अदरक पानी में उबाल लें एवं इसमें थोडा शहद मिला लें। अदरक की इस चाए को दिन में दो तीन बार भी पी सकते हैं.

पोटैशियम का महत्व और पोटैशियम युक्त आहार

शरीर के विभिन्न अंगों, कोशाणुओं और टिश्यु की सही कार्यशीलता के लिए शरीर में पर्याप्त मात्रा में पोटैशियम जैसे खनिज पदार्थ का होना बहुत ज़रूरी होता है। यह एक तरह का इलेक्ट्रोलाइट (एक ऐसा पदार्थ जो सोडीयम, कलोराइड और मैग्नीशियम के साथ मिलकर शरीर में विद्युत् शक्ति का संचालन बनाए रखता है) भी होता है । पोटैशियम ह्रदय की सही कार्यशीलता के लिए भी ज़रूरी होता है और हड्डियों और मांसपेशियों की सिकुडन, पाचन क्रिया और मांसपेशियों की कार्यशीलता में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ।

शरीर में पोटैशियम की अधिकता को हाईपरक्लेमिया कहा जाता है, और पोटैशियम की कमी को हाईपोक्लेमिया कहा जाता है। शरीर में पोटैशियम की संतुलित मात्रा बनाये रखने के लिए रक्त में सोडीयम और मैग्नीशियम की

मात्रा पर निर्भर रहना पड़ता है। अधिक मात्रा में सोडीयम, जो कि पश्चिम देशों के आहार में नमक की अधिकता के कारण पाया जाता है, को संतुलित रखने के लिए पोटैशियम की ज़रुरत पड़ती है। दस्त, उल्टियाँ, अधिक मात्रा में पसीना आना, कुपोषण, ह्रदय रोग की दवाई लूप एवं डाईयुरेटिक के प्रयोग के कारण भी शरीर में पोटैशियम की कमी हो जाती है।

पोटैशियम की कमी से उच्च रक्तचाप (हाईपरटेंशन), स्ट्रोक, ह्रदय रोग वगैरह होने का खतरा होता है।

कमर दर्द भगाने के घरेलू उपाय

कमर दर्द- यह समस्या आजकल आम हो गई है। सिर्फ बड़ी उम्र के लोग ही नहीं बल्कि युवा भी कमर दर्द की शिकायत करते रहते हैं। कमर दर्द की मुख्य वजह बेतरतीब जीवनशैली और शारीरिक श्रम न करना है। अधिकतर लोगों को कमर के मध्य या निचले भाग में दर्द महसूस होता है। यह दर्द कमर के दोनों और तथा कूल्हों तक भी फ़ैल सकता है। बढ़ती उम्र के साथ कमर दर्द की समस्या बढ़ती जाती है। नतीजा काम करने में परेशानी । कुछ आदतों को बदलकर इससे काफी हद तक बचा जा सकता है। आज हम आप को बताते हैं कि किन घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप कमर दर्द से निजात पा सकते हैं।

[इसे भी पढ़ें : आह! यह कमर दर्द]

कमर दर्द के कारण

- मांसपेशियों पर अत्यधिक तनाव।
- अधिक वजन।
- गलत तरीके से बैठना।
- हमेशा ऊंची एड़ी के जूते या सेंडिल पहनना।
- गलत तरीके से अधिक वजन उठाना।
- शरीर में लम्बे समय से बीमारियों का होना।
- अधिक नर्म गद्दों पर सोना।

[इसे भी पढ़ें : तो इसलिए होता है कमरदर्द]

कमर दर्द से बचने के घरेलू उपाय

1. रोज सुबह सरसों या नारियल के तेल में लहसुन की तीन-चार कलियॉ डालकर (जब तक लहसुन की कलियां काली न हो जायें) गर्म कर लें। ठंडा होने पर इस तेल से कमर की मालिश करें।

2. नमक मिले गरम पानी में एक तौलिया डालकर निचोड़ लें। इसके बाद पेट के बल लेट जाएं। दर्द के स्थान पर तौलिये से भाप लें। कमर दर्द से राहत पहुंचाने का यह एक अचूक उपाय है।

3. कढ़ाई में दो-तीन चम्मच नमक डालकर इसे अच्छे से सेक लें। इस नमक को थोड़े मोटे सूती कपड़े में बांधकर पोटली बना लें। कमर पर इस पोटली से सेक करने से भी दर्द से आराम मिलता है।

4. अजवाइन को तवे के पर थोड़ी धीमी आंच पर सेंक लें। ठंडा होने पर धीरे-धीरे चबाते हुए निगल जाएं। इसके नियमित सेवन से कमर दर्द में लाभ मिलता है।

5. अधिक देर तक एक ही पोजीशन में बैठकर काम न करें। हर चालीस मिनट में अपनी कुर्सी से उठकर थोड़ी देर टहल लें।

6. नर्म गद्देदार सीटों से परहेज करना चाहिए। कमर दर्द के रोगियों को थोड़ा सख्ते बिस्तर बिछाकर सोना चाहिए।

7. योग भी कमर दर्द में लाभ पहुंचाता है। भुन्ज्गासन, शलभासन, हलासन, उत्तानपादासन, श्वसन आदि कुछ ऐसे योगासन हैं जो की कमर दर्द में काफी लाभ पहुंचाते हैं। कमर दर्द के योगासनों को योगगुरु की देख रेख में ही करने चाहिए।

8. कैल्शियम की कम मात्रा से भी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, इसलिए कैल्शियमयुक्त चीजों का सेवन करें।

9. कमर दर्द के लिए व्यायाम भी करना चाहिए। सैर करना, तैरना या साइकिल चलाना सुरक्षित व्यायाम हैं। **तैराकी जहां वजन तो कम करती है**, वहीं यह कमर के लिए भी लाभकारी है। साइकिल चलाते समय कमर सीधी रखनी चाहिए। व्यायाम करने से मांसपेशियों को ताकत मिलेगी तथा वजन भी नहीं बढ़ेगा।

10. कमर दर्द में भारी वजन उठाते समय या जमीन से किसी भी चीज को उठाते समय कमर के बल ना झुकें बल्कि पहले घुटने मोड़कर नीचे झुकें और जब हाथ नीचे वस्तु तक पहुंच जाए तो उसे उठाकर घुटने को सीधा करते हुए खड़े हो जाएं।

11. कार चलाते वक्त सीट सख्त होनी चाहिए, बैठने का पोश्चर भी सही रखें और कार ड्राइव करते समय सीट बेल्ट टाइट कर लें।

12. ऑफिस में काम करते समय कभी भी पीठ के सहारे न बैठें। अपनी पीठ को कुर्सी पर इस तरह टिकाएं कि यह हमेशा सीधी रहे। गर्दन को सीधा रखने के लिए कुर्सी में पीछे की ओर मोटा तौलिया मोड़ कर लगाया जा सकता है।

इन सब उपायों को अपना कर आप भी कमर दर्द से कुछ निजात पा सकते है।

कब्ज से बचने के घरेलू उपचार

सामान्य दिनों में पेट में ऐंठन और दर्द होना सामान्य है। लेकिन अनियमित खान-पान और लाइफस्टाइल कब्ज का प्रमुख कारण है।

अनियमित दिनचर्या और **खान-पान** के कारण कब्ज और पेट गैस की समस्या आम बीमारी की तरह हो गई है। कब्ज रोगियों में पेट फूलने की शिकायत भी देखने को मिलती है। लोग कहीं भी और कुछ भी खा लेते हैं। खाने के बाद बैठे रहना, डिनर के बाद तुरंत सो जाना ऐसी आदतें हैं जिनके कारण कब्ज की शिकायत शुरू होती है। पेट में गैस बनने की बीमारी ज्यादातर बुजुर्गों में देखी जाती है लेकिन यह किसी को भी और किसी भी उम्र में हो सकती है। आइए हम आपको कब्ज से बचने के घरेलू नुस्खे के बारे में जानकारी देते हैं।

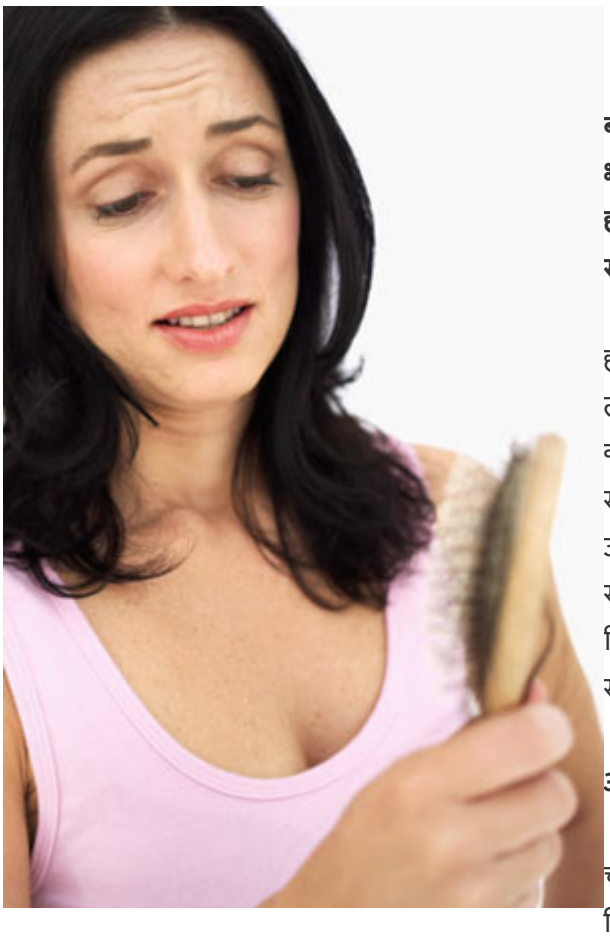
[इसे भी पढ़ें : एसिडिटी के लिए घरेलू उपचार]

कब्ज के उपचार के घरेलू उपाय –

- सुबह उठने के बाद नींबू के रस को काला नमक मिलाकर पानी के साथ सेवन कीजिए। इससे पेट साफ होगा।
- 20 ग्राम त्रिफला रात को एक लिटर पानी में भिगोकर रख दीजिए। सुबह उठने के बाद त्रिफला को छानकर उस पानी को पी लीजिए। इससे कुछ ही दिनों में कब्ज की शिकायत दूर हो जाएगी।
- कब्ज के लिए **शहद बहुत फायदेमंद** है। रात को सोने से पहले एक चम्मच शहद को एक गिलास पानी के साथ मिलाकर नियमित रूप से पीने से कब्ज दूर हो जाता है।
- सुबह उठने के बाद बिना कुछ खाए हुए, 4-5 दाने काजू के और 4-5 दाने मुनक्का के साथ खाइए, इससे कब्ज की शिकायत समाप्त होगी।
- हर रोज रात में हर्रई को पीसकर बारीक चूर्ण बना लीजिए, इस चूर्ण को कुनकुने पानी के साथ पीजिए। कब्ज दूर होगा और पेट में गैस बनना बंद हो जाएगा।

- रात को सोते वक्त अरंडी के तेल को हल्के गरम दूध में मिलाकर पीजिए। इससे पेट साफ होगा।
- इसाबेल की भूसी कब्ज के लिए रामबाण दवा है। दूध या पानी के साथ रात में सोते वक्त इसाबेल की भूसी लेने से कब्ज समाप्त होता है।
- अमरूद और पपीता कब्ज के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। अमरूद और पपीता को किसी भी समय खाया जा सकता है।
- किशमिश को पानी में कुछ देर तक डालकर गलाइए, इसके बाद किशमिश को पानी से निकालकर खा लीजिए। इससे कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- पालक का रस पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है, खाने में भी पालक की सब्जी का प्रयोग करना चाहिए।
- अंजीर के फल को रात भर पानी में डालकर गलाइए, इसके बाद सुबह उठकर इस फल को खाने से कब्ज की शिकायत समाप्त होती है।
- मुनक्का में कब्ज नष्ट करने के तत्व मौजूद होते हैं। 6-7 मुनक्का रोज रात को सोने से पहले खाने से कब्ज समाप्त होती है।

सफेद बालों के लिए घरेलू उपचार



बालों का सफेद होना आजकल आम समस्या है। भागदौड़ भरी जिंदगी में बालों की ठीक से देखभाल नहीं हो पाती। समय से पहले बाल सफेद हो जाने की समस्या से कई लोग परेशान हैं।

हालांकि बाल कई कारणों से सफेद हो सकते हैं। जैसे तनाव, प्रदूषण कोई बीमारी या फिर अनुवांशिकता के कारण। लेकिन **बाल डाई करना** या कलर करना इस समस्या का एकमात्र उपचार नहीं हैं। आप कुछ घरेलू उपचार आजमा कर भी अपने बालों को सफेद होने से रोक सकते हैं। आइए हम आपको बताते है कुछ ऐसे ही सिंपल घरेलू उपचार जिन्हे आजमा कर आप अपने सफेद बालों को काला बना पाएंगे।

[इसे भी पढ़ें : गिरते बालों के लिए घरेलू उपचार]

अपनाएं कुछ घरेलु उपचार

- एक कटोरी **मेहंदी पाउडर** लें, इसमें दो बड़े चम्मच चाय का पानी, दो चम्मच आंवला पावडर, शिकाकाई व रीठा पावडर, एक चम्मच नीबू का रस, दो चम्मच दही, एक अंडा (जो अंडा न लेना चाहें वे न लें), आधा चम्मच नारियल तेल व थोड़ा-सा कत्था। यह सब चीजें लोहे की कड़ाही में डालकर पेस्ट बनाकर रात को भिगो दें। सुबह बालों में लगाए। दो घंटे बाद धो लें। इससे बाल काले होंगे, बिना किसी नुकसान के।

- सफेद बालों की रोकथाम के लिए जब भी घरेलू इलाज की बात आती है तो आंवला के महत्व को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। आंवला खाने के अलावा, आंवले के पाउडर में नींबू मिलाकर नियमित रूप से लगाएं। शैंपू के बाद आंवला पाउडर पानी में घोलकर लगाने से बालों की कंडीशनिंग तो होती ही है, साथ ही इनका रंग भी बरकरार रहता है।

[इसे भी पढ़ें : रामबाण हैं दादी नानी के बताये घरेलू नुस्खे]

- भृंगराज और अश्वगंधा की जड़ें बालों के लिए वरदान मानी जाती हैं। इनका पेस्ट नारियल के तेल के साथ बालों की जड़ों में लगाएं और 1 घंटे बाद गुनगुने पानी से अच्छीं तरह से बाल धो लें। इससे बालों की कंडीशनिंग भी होगी और बाल काले भी होंगे।
- कुछ दिनों तक, नहाने से पहले रोज सिर में प्याज का पेस्ट लगाएं। बाल सफेद से काले होने लगेंगे।
- तिल खाएं और तिल से बना **तेल बालों में लगाए**, तिल का प्रयोग बालों को काला करने में बहुत मदद करता है।
- आधा कप दही में चुटकी भर काली मिर्च और चम्मच भर नींबू रस मिलाकर बालों में लगाएं। बेसन और दही के घोल से बालों को धोएं। बाल सफेद से काले होने लगेंगे।
- प्रतिदिन शुद्ध घी से सिर की मालिश करके भी बालों के सफेद होने की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।
- आमलकी रसायन आधा चम्मच प्रतिदिन सेवन करने से बाल प्राकृतिक रूप से जड़ से काले हो जाते हैं।

इन सब उपायों को अपनाकर आप अपने सफेद होते बालों को रोक सकते है और कुछ हद तक उन्हें काला भी कर सकते है।

चक्कर आने पर घरेलू उपचार

चक्कर आने पर **घरेलू उपचार** के बारे में हम आपको बताएगें लेंकिन सब से पहले हम यह जान लेते है कि चक्कर आना किसे कहते है कभी-कभी किसी को चक्कर आते हैं, थोड़ी देर तक बैठे रहने के बाद जैसे ही उठते हैं, आंखों के सामने अंधेरा छा जाता है। ऐसा लगता होगा कि आपके चारो ओर की चीजें तेजी से घूम रही हैं। यह तब होता है, जब मस्तिष्क में रक्त की पूर्ति कम हो जाती है। रक्तचाप में अचानक कमी से भी यह स्थिति पैदा हो सकती है। घर में रखी चीजों द्वारा आप इस का उपचार कर सकती है। आइए जानें इन उपायों के बारें में-

[इसे भी पढ़े: **सिर दर्द के घरेलू नुस्खे**]

चक्कर आने पर घरेलू उपचार

- पकने के बाद सूखी हुई लौकी को डण्ठल की तरफ से काट दें, ताकि अन्दर का खोखलापन दिखाई दे। अगर सूखा गूदा हो तो उसे निकाल दें। अब इसमें ऊपर तक पानी भर कर 12 घण्टे तक रखें फिर हिलाकर पानी निकाल कर साफ कपड़े छान लें। इस पानी को ऐसे बर्तन में भरें, जिसमें आप अपनी नाक डुबो सकें। नाक डुबोकर जोर से सांस खींचें, ताकि पानी नाक से अन्दर चढ़ जाए। पानी खींचने के बाद नाक नीची करके आराम करें। इस उपाय से चक्कर आने की समस्या सदा के लिए खत्म हो जाती है।

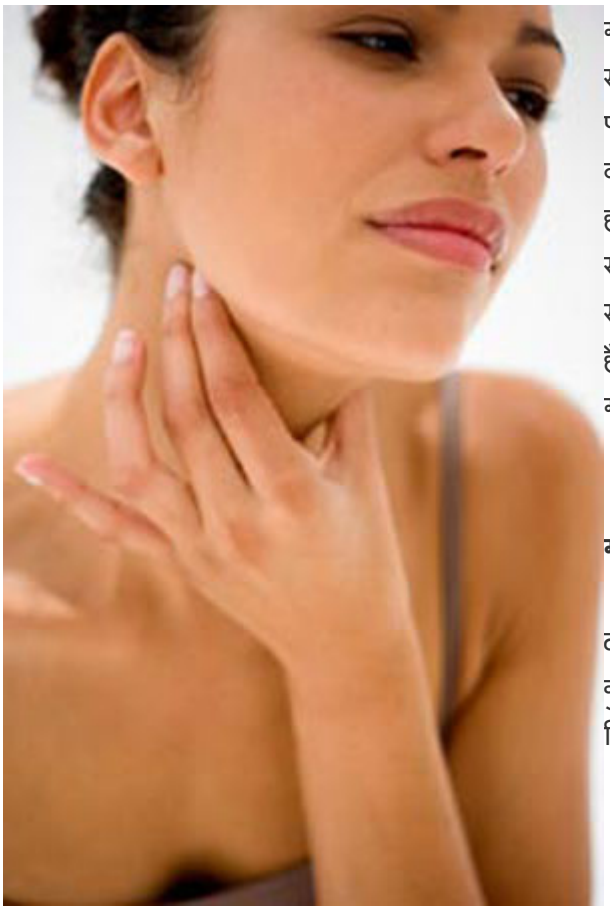
- चक्कर आने पर तुलसी के रस में चीनी मिलाकर सेवन करने से या तुलसी के पत्तों में शहद मिलाकर चाटने से चक्कर आना बंद हो जाता है।
- चक्कर आने पर धनिया पाउडर दस ग्राम तथा आंवले का पाउडर दस ग्राम लेकर एक गिलास पानी में भिगो कर रख दें। सुबह अच्छी तरह मिलाकर पी लें। इससे चक्कर आने बंद हो जाते है।

[इसे भी पढ़े: **माईग्रेन से बचने के घरेलू नुस्खे**]

- सिर चकराने पर आधा गिलास पानी में दो लौंग डालकर उसे उबाल लें और फिर उस पानी को पी लें। इस पानी को पीने से लाभ मिलता है।
- 10 ग्राम आंवला, 3 ग्राम काली मिर्च और 10 ग्राम बताशे को पीस लें। 15 दिनों तक रोजाना इसका सेवन करें चक्कर आना बंद हो जाएगा।
- जिन लोगों को चक्कर आते हैं उन्हें दोपहर के भोजन के 2 घंटे पहले और शाम के नाश्ते में फलों का जूस पीना चाहिए। रोजाना जूस पीने से चक्कर आने बंद हो जाएंगे। लेकिन ध्यान रखें कि जूस में किसी प्रकार का मीठा या मसाला नहीं डालें सदा जूस पियें। जूस की जगह चाहें तो ताजे फल भी खा सकते हैं।
- नारियल का पानी रोज पीने से भी चक्कर आने बंद हो जाते है।
- चाय व कॉफ़ी कम पीनी चाहिए। अधिक चाय व कॉफ़ी पीने से भी चक्कर आते हैं।
- 20 ग्राम मुनक्का घी में सेंककर सेंधा नमक डालकर खाने से चक्कर आने बंद हो जाते है।
- खरबूजे के बीजों को पीसकर घी में भुन लें। अब इसकी थोड़ी थोड़ी मात्रा सुबह शाम लें, इससे चक्कर आने की समस्या में बहुत लाभ होता है।

इन सब घरेलू उपायों को अपनाकर आप चक्कर आने की समस्या से निजात पा सकती है लेकिन अगर समस्या, गंभीर है तो तुरन्त डाक्टर से संपर्क करें।

गले के लिए घरेलू उपचार



गला खराब होना या गले में खराश रहना एक आम समस्या है। बदलता मौसम, प्रदूषित हवा, गलत खान-पान, अधिक ठंडे पदार्थ खाना-पीना और किसी बीमार व्यक्ति के सम्पर्क में रहने से **गले में खराश** और दर्द होने की समस्या पैदा होती है। अपने गले का ध्यान रखना बहुत जरूरी है नहीं तो इसके कारण अन्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं। आइए हम आप को बताते है कुछ सरल घरेलू उपाय जिनको अपना कर आप अपने गले की देखभाल कर सकते हैं।

[इसे भी पढ़े- रामबाण हैं दादी नानी के बताए घरेलू उपचार]

गले के लिए घरेलू उपचार

- गुनगुने पानी में नमक मिला कर दिन में दो-तीन बार गरारे करें। गरारे करने के तुरन्त बाद कुछ ठंडा न लें। गर्म चाय या गुनगुना पानी पिएं जिससे गले को आराम मिलेगा।

- कच्चा सुहागा आधा ग्राम मुंह में रखें और उसका रस चुसते रहें। दो तीन घण्टों मे ही गला बिलकुल साफ हो जाएगा।
- सोते समय एक ग्राम मुलहठी की छोटी सी गांठ मुख में रखकर कुछ देर चबाते रहे। फिर मुंह में रखकर सो जाए। सुबह तक गला साफ हो जायेगा। मुलहठी चूर्ण को पान के पत्ते में रखकर लिया जाय तो और भी अच्छा रहेगा। इससे सुबह गला खुलने के साथ-साथ गले का दर्द और सूजन भी दूर होती है।
- रात को सोते समय सात काली मिर्च और उतने ही बताशे चबाकर सो जायें। बताशे न मिलें तो काली मिर्च व मिश्री मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसते रहने से बैठा गला खुल जाता है।
- जिन व्यक्तियों के गले में निरंतर खराश रहती है या जुकाम में एलर्जी के कारण गले में तकलीफ बनी रहती है, वह सुबह-शाम दोनों वक्त चार-पांच मुनक्का के दानों को खूब चबाकर खा लें, लेकिन ऊपर से पानी ना पिएं। दस दिनों तक लगातार ऐसा करने से लाभ होगा।

[इसे भी पढ़े- खांसी के लिए घरेलू उपचार]

- 1 कप पानी में 4-5 कालीमिर्च एवं तुलसी की थोंडी सी पत्तियों को उबालकर काढ़ा बना लें और इस काढ़े को पी जाए।
- रात को सोते समय दूध और आधा पानी मिलाकर पिएं। **गले में खराश होने पर** गुनगुना पानी पिएं।
- गुनगुने पानी में सिरका डालकर गरारे करने से भी गले के रोग दूर हो जाते है।
- पालक के पत्तों को पीसकर इसकी पट्टी बनाकर गले में बांधे। इस पट्टी को 15-20 मिनट के बाद खोल दें। इससे भी आराम मिलता है।
- काली मिर्च को 2 बादाम के साथ पीसकर सेवन करने से **गले के रोग** दूर हो जाते हैं।
- पानी में 5 अंजीर को डालकर उबाल लें और इसे छानकर इस पानी को गर्म-गर्म सुबह और शाम को पीने से खराब गले में लाभ होता है।
- गले में खराश होने पर सुबह-सुबह सौंफ चबाने से बंद गला खुल जाता है।

इन सब घरेलू उपायों को अपनाकर आप भी अपने गले का इलाज घर पर ही कर सकते हैं।

दिल के लिए घरेलू उपचार

दिल के लिए घरेलू उपचार

भागदौड़ भरी जिंदगी और बेपरवाह जीवनशैली हमारे दिल को तेजी से बीमार बना रही है। दिल के मरीजों की इस तादाद में युवाओं की संख्या तेजी से बढ़ रही है। बीमार दिल अपने साथ कई बीमारियां लेकर आता है। जरा सा काम करने के बाद सांस फूलना, सीढियां चढते वक्त दम भरना और अक्सर छोटे-छोटे काम में पसीना आना बीमार होते दिल की ओर इशारा करते हैं। लेकिन, दिल को दुरुस्त रखने के लिए हमें कहीं बाहर जाने की जरूरत नहीं। इसके लिए कई घरेलू उपाय ही अपनाए जा सकते हैं। आइए जानते हैं उन्हीं उपायों के बारे में-

स्वस्थ्य दिल के लिए घरेलू उपचार -

¬ शहद दिल को मजबूत बनाता है। कमजोर दिल वाले एक चम्मच शहद का सेवन रोज करें तो उन्हें फायदा होगा। आप लोग भी शहद का एक चम्मच रोज ले सकते हैं, इससे वे दिल की बीमारियों से बचे रहेंगे।

¬ छोटी इलायची और पीपरामूल का चूर्ण घी के साथ सेवन करने से दिल मजबूत और स्वस्थ्य रहता है।

¬ दिल को मजबूत बनाने के लिए गुड को देसी घी में मिलाकर खाने से भी फायदा होता है।

¬ लौकी उबालकर उसमें धनिया, जीरा व हल्दी का चूर्ण तथा हरा धनिया डालकर कुछ देर पकाकर खाइए। इससे दिल को शक्ति मिलती है।

¬ अलसी के पत्ते और सूखे धनिए का क्वाथ बनाकर पीने से ह्रदय की दुर्बलता मिट जाती है।
¬ गाजर के रस को शहद में मिलाकर पीने से निम्न ब्लड प्रेशर की समस्या नहीं होती है और दिल मजबूत होता है।

¬ हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से निजात पाने के लिए सिर्फ गाजर का रस पीना चाहिए। इससे रक्तचाप संतुलित हो जाता है।

¬ सर्पगंधा को कूटकर रख लीजिए। इस पाउडर को सुबह-शाम 2-2 ग्राम खाने से बढ़ा हुआ रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

¬ प्रतिदिन लहसुन की कच्ची कली छीलकर खाने से कुछ दिनों में ही रक्तचाप सामान्य हो जाता है और दिल मजबूत होता है।

¬ अनार के रस को मिश्री में मिलाकर हर रोज सुबह-शाम पीने से दिल मजबूत होता है।

¬ खाने में अलसी का प्रयोग करने से दिल मजबूत होता है। अलसी में ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में होता है जो दिल को बीमारियों से बचाता है।

¬ सेब का जूस और आंवले का मुरब्बा खाने से दिल मजबूत होता है और दिल अच्छे से काम करता है।

¬ बादाम खाने से दिल स्वास्थ रहता है। बादाम में विटामिन और फाइबर होता है।

भागदौड़ भरी जिंदगी और बेपरवाह जीवनशैली हमारे दिल को तेजी से बीमार बना रही है। दिल के मरीजों की इस तादाद में युवाओं की संख्या तेजी से बढ़ रही है। **बीमार दिल** अपने साथ कई बीमारियां लेकर आता है। जरा सा काम करने के बाद सांस फूलना, सीढियां चढते वक्त दम भरना और अक्सर छोटे-छोटे काम में पसीना आना बीमार होते दिल की ओर इशारा करते हैं। लेकिन, दिल को दुरुस्त रखने के लिए हमें कहीं बाहर जाने की जरूरत नहीं। इसके लिए कई घरेलू उपाय ही अपनाए जा सकते हैं। आइए जानते हैं उन्हीं उपायों के बारे में-
स्वस्थ्य दिल के लिए घरेलू उपचार -

- शहद दिल को मजबूत बनाता है। कमजोर दिल वाले **एक चम्मच शहद** का सेवन रोज करें तो उन्हें फायदा होगा। आप लोग भी शहद का एक चम्मच रोज ले सकते हैं, इससे वे दिल की बीमारियों से बचे रहेंगे।
- छोटी इलायची और पीपरामूल का चूर्ण घी के साथ सेवन करने से दिल मजबूत और स्वस्थ्य रहता है।
- **दिल को मजबूत बनाने के लिए** गुड को देसी घी में मिलाकर खाने से भी फायदा होता है।
- लौकी उबालकर उसमें धनिया, जीरा व हल्दी का चूर्ण तथा हरा धनिया डालकर कुछ देर पकाकर खाइए। इससे दिल को शक्ति मिलती है।
- अलसी के पत्ते और सूखे धनिए का क्वाथ बनाकर पीने से ह्रदय की दुर्बलता मिट जाती है।
- गाजर के रस को शहद में मिलाकर पीने से निम्न ब्लड प्रेशर की समस्या नहीं होती है और दिल मजबूत होता है।
- हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से निजात पाने के लिए सिर्फ गाजर का रस पीना चाहिए। इससे रक्तचाप संतुलित हो जाता है।
- सर्पगंधा को कूटकर रख लीजिए। इस पाउडर को सुबह-शाम 2-2 ग्राम खाने से बढ़ा हुआ रक्तचाप सामान्य हो जाता है।
- प्रतिदिन लहसुन की कच्ची कली छीलकर खाने से कुछ दिनों में ही रक्तचाप सामान्य हो जाता है और दिल मजबूत होता है।
- अनार के रस को मिश्री में मिलाकर हर रोज सुबह-शाम पीने से दिल मजबूत होता है।
- खाने में अलसी का प्रयोग करने से दिल मजबूत होता है। अलसी में ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में होता है जो दिल को बीमारियों से बचाता है।
- सेब का जूस और आंवले का मुरब्बा खाने से दिल मजबूत होता है और दिल अच्छे से काम करता है।
- बादाम खाने से दिल स्वास्थ रहता है। बादाम में विटामिन और फाइबर होता है।

चर्म रोग से बचने के घरेलू उपाय

चर्म रोग आपको कई तरह की परेशानियां हो सकती हैं। बारिशों और गर्मी के मौसम में इस तरह की समस्याएं अधिक होती हैं। ऐसे में **त्वचा का बचाव** करना बहुत जरूरी होता है। नहीं तो चर्म रोग होने की संभावना ज्यादा होती है। आइए हम आपको चर्म रोग से बचने के कुछ घरेलू उपाय के बारे में जानाकरी दे रहे हैं।

[इसे भी पढ़े- रामबाण हैं दादी नानी के बताए घरेलू उपचार]

चर्म रोग से बचने के घरेलू उपचार –

- जैसे-जैसे हमारी उम्र बढती जाती है, त्वचा की प्राकृतिक नमी कम होने लगती है। इसलिए त्वचा के रखरखाव में सावधानी बरतना बहुत जरूरी हो जाता है।
- **हल्दी, लाल चंदन**, नीम की छाल, चिरायता, बहेडा, आंवला, हरेडा और अडूसे के पत्ते को एक समान मात्रा में लीजिए। इन सभी सामानों को पानी में पूरी तरह से फूलने के लिए भिगो दीजिए। जब ये सारे सामान पूरी तरह से फूल जाएं तो पीसकर ढ़ीला पेस्ट बना लीजिए। अब इस पेस्ट से चार गुना अधिक मात्रा में तिल का तेल लीजिए।

- तिल के तेल से चार गुनी मात्रा में पानी लेकर सारे सामानों को एक बर्तन में मिला लीजिए। उसके बाद मिश्रण को मंद आंच पर तब तक गर्म करते रहिए जब तक कि सारा पानी भाप बनकर उड़ ना जाए। इस पेस्ट को पूरे शरीर में जहां-जहां खुजली हो रही हो वहां पर या फिर पूरे शरीर में लगाइए। इसके लगाते रहने से आपके त्वचा से चर्म रोग ठीक हो जाएगा।
- इस पेस्ट का इस्तेमाल नहाने से पहले और रात में सोने से कुछ समय पहले आप कर सकते हैं। चर्म रोग होने पर पुदीन और लौंग का लेप लगाने पर भी फायदा होता है।

[इसे भी पढ़े- झाइयों से बचने के घरेलू नुस्खे]

एग्जिमा, सोरियासिस, मस्सा, ल्यूकोर्डमा, स्केबीज या खुजली चर्म रोग के प्रकार हैं।किसी भी प्रकार का चर्म रोग जब तक ठीक नही हो जाता है, बहुत कष्टदायक होता है। जिसके कारण से आदमी मानसिक रूप से बीमार हो जाता है। चर्म रोग की समस्या होने पर आप चिकित्सक से सलाह ले सकते हैं।

•

ऑलिव ऑयल के फायदे

ऑलिव आयल का प्रयोग शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। ऑलिव आयल यानी जैतून का तेल त्वचा के लिए फायदेमंद है। ऑलिव ऑयल में फ्लेवसेनॉयड्स स्कवेलीन और पोरीफेनोल्स एंटीऑक्सीडेंट्स होता है जो फ्री रैडिकल्स से कोशिकाओं को समाप्त होने से बचाता है।

सर्दियों और गर्मियों के मौसम में यह रूखी त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसका प्रयोग करने से बालों से डैंड्रफ समाप्त होता है। झुर्रियों को समाप्त करने के लिए यह बहुत उपयोगी है। शरीर के हर अंग में इस ऑयल का प्रयोग किया जा सकता है। खाने में इसे शामिल कर ब्लड प्रेशर को नियंत्रित किया जा सकता है।

[इसे भी पढ़ें: बेदाग त्वचा के घरेलू नुस्खे]

Olive oil ke faayde

ऑलिव ऑयल के फायदे

ऑलिव आयल का प्रयोग शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। ऑलिव आयल यानी जैतून का तेल त्वचा के लिए फायदेमंद है। ऑलिव ऑयल में फ्लेवसेनॉयड्स स्कवेलीन और पोरीफेनोल्स एंटीऑक्सीडेंट्स होता है जो फ्री रैडिकल्स से कोशिकाओं को समाप्त होने से बचाता है। सर्दियों और गर्मियों के मौसम में यह रूखी त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसका प्रयोग करने से बालों से डैंड्रफ समाप्त होता है। झुर्रियों को समाप्त करने के लिए यह बहुत उपयोगी है। शरीर के हर अंग में इस ऑयल का प्रयोग किया जा सकता है। खाने में इसे शामिल कर ब्लड प्रेशर को नियंत्रित किया जा सकता है।

ऑलिव ऑयल के फायदे –

त्वचा के लिए –

नहाने के बाद शरीर पर ऑलिव ऑयल लगाएं, इससे शरीर से काले धब्बे समाप्त होंगे और त्वचा में दिनभर निखार रहेगा।

चेहरे और गर्दन पर ऑलिव ऑयल लगाइए, इससे चेहरे पर रौनक आएगी और गर्दन का कालापन दूर होगा।

काली त्वचा और काली कुहनियों की समस्या है तो चीनी को ऑलिव ऑयल में मिलाकर हर रोज 5 मिनट तक स्क्रब कीजिए।

टैन्ड स्किन के लिए –

नहाने के बाद हर रोज 20 मिनट तक ऑलिव ऑयल से मसाज करने से स्किन की टैनिन में आराम मिलेगा ।

चंदन के पावडर में 2-3 बूंदे ऑलिव ऑयल की डालकर 7-10 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दीजिए, इससे बाद धुल लीजिए।

ऑलिव ऑयल को चेहरे पर लगाकर भाप लीजिए, इससे त्वचा की टैनिन की समस्या समाप्त होगी।

झुर्रियों के लिए –

नींबू के रस में ऑलिव ऑयल को मिलाकर हफ्ते में तीन बार चेहरे की मालिश कीजिए इससे झुर्रियों से निजात मिलेगी।

चेहरे पर अगर झुर्रियां हैं तो ऑलिव ऑयल को चंदन के पावडर के साथ मिलाकर 10 मिनट तक लगा रहने दीजिए।

ऑलिव ऑयल की 2-3 बूंदों को फेस पैक में मिलाकर चेहरे पर हर रोज 20 मिनट तक लगा रहने दीजिए, एक महीने में झुर्रियों से निजात मिलेगी।

बालों के लिए –

बालों में ऑलिव ऑयल लगाने से बालों की कंडीशनिंग अच्छी होती है।

थोडा सा ऑलिव ऑयल अपने हाथों में लेकर लगाइए, इससे बाल मुलायम और सिल्की हो जाएंगे।

बालों में अगर डैंड्रफ की समस्या है तो ऑलिव ऑयल का प्रयोग करने से यह डैंड्रफ कम हो जाएंगे।

होंठो के लिए –

अगर आपके होठ रूखे और बेजान हैं तो होठों पर हर रोज ऑलिव ऑयल से मालिश कीजिए, होठ कोमल हो जाएगें।

फटे होठों पर सुबह-शाम ऑलिव ऑयल लगाइए। फटे होठों से निजात मिलेगी।

नाखूनों के लिए –

अगर आपके नाखून बहुत कठोर हैं तो ऑलिव ऑयल के प्रयोग से नाखूनों को लचीला बनाया जा सकता है।

हर रोज करीब आधे घंटे नाखूनों को ऑलिव ऑयल में डूबोकर रखिए, इससे नाखून नरम और लचीले हो जाएंगे।

पैरों पर ऑलिव ऑयल लगाकर सोने से पैर कोमल बनते हैं।

दिल के लिए –

ऑलिव ऑयल को खाने में मिलाकर खाने से दिल मजबूत होता है और दिल का दौरा पडने की संभावना कम होती है।

ऑलिव ऑयल खाने से रक्त संचार अच्छे से होता है जिससे ब्लड प्रेशर को नियंत्रण किया जा सकता है।

ऑलिव ऑयल कैसे प्रयोग करें –

ऑलिव ऑयल का प्रयोग खाना बनाने में किया जा सकता है।

सलाद में ऑलिव ऑयल मिलाकर खाया जा सकता है।

ब्रेड की स्लाइस पर ऑलिव ऑयल को लगाकर खा सकते हैं।

ऑलिव ऑयल के फायदे –

त्वचा के लिए –

- नहाने के बाद शरीर पर ऑलिव ऑयल लगाएं, इससे शरीर से काले धब्बे समाप्त होंगे और त्वचा में दिनभर निखार रहेगा।
- चेहरे और गर्दन पर ऑलिव ऑयल लगाइए, इससे चेहरे पर रौनक आएगी और गर्दन का कालापन दूर होगा।
- काली त्वचा और काली कुहनियों की समस्या है तो चीनी को ऑलिव ऑयल में मिलाकर हर रोज 5 मिनट तक स्क्रब कीजिए।

[इसे भी पढ़ें: **ठंड से बचने के घरेलू उपाय**]

टैन्ड स्किन के लिए –

- नहाने के बाद हर रोज 20 मिनट तक ऑलिव ऑयल से मसाज करने से स्किन की टैनिन में आराम मिलेगा ।
- चंदन के पावडर में 2-3 बूंदे ऑलिव ऑयल की डालकर 7-10 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दीजिए, इससे बाद धुल लीजिए।
- ऑलिव ऑयल को चेहरे पर लगाकर भाप लीजिए, इससे त्वचा की टैनिन की समस्या समाप्त होगी।

[इसे भी पढ़ें: **घरेलू फेस पैक से निखारे खूबसूरती**]

झुर्रियों के लिए –

- नींबू के रस में ऑलिव ऑयल को मिलाकर हफ्ते में तीन बार चेहरे की मालिश कीजिए इससे झुर्रियों से निजात मिलेगी।
- चेहरे पर अगर झुर्रियां हैं तो ऑलिव ऑयल को चंदन के पावडर के साथ मिलाकर 10 मिनट तक लगा रहने दीजिए।
- ऑलिव ऑयल की 2-3 बूंदों को फेस पैक में मिलाकर चेहरे पर हर रोज 20 मिनट तक लगा रहने दीजिए, एक महीने में झुर्रियों से निजात मिलेगी।

[इसे भी पढ़ें: **गिरते बालों के घरेलू उपचार**]

बालों के लिए –

- बालों में ऑलिव ऑयल लगाने से बालों की कंडीशनिंग अच्छी होती है।
- थोडा सा ऑलिव ऑयल अपने हाथों में लेकर लगाइए, इससे बाल मुलायम और सिल्की हो जाएंगे।
- बालों में अगर डैंड्रफ की समस्या है तो ऑलिव ऑयल का प्रयोग करने से यह डैंड्रफ कम हो जाएंगे।

होंठो के लिए –

- अगर आपके होठ रूखे और बेजान हैं तो होठों पर हर रोज ऑलिव ऑयल से मालिश कीजिए, होठ कोमल हो जाएगें।
- फटे होठों पर सुबह-शाम ऑलिव ऑयल लगाइए। फटे होठों से निजात मिलेगी।

[इसे भी पढ़ें: **पेट दर्द के घरेलू उपचार**]

नाखूनों के लिए –

- अगर आपके नाखून बहुत कठोर हैं तो ऑलिव ऑयल के प्रयोग से नाखूनों को लचीला बनाया जा सकता है।
- हर रोज करीब आधे घंटे नाखूनों को ऑलिव ऑयल में डूबोकर रखिए, इससे नाखून नरम और लचीले हो जाएंगे।
- पैरों पर ऑलिव ऑयल लगाकर सोने से पैर कोमल बनते हैं।

दिल के लिए –

- ऑलिव ऑयल को खाने में मिलाकर खाने से दिल मजबूत होता है और दिल का दौरा पडने की संभावना कम होती है।
- ऑलिव ऑयल खाने से रक्त संचार अच्छे से होता है जिससे ब्लड प्रेशर को नियंत्रण किया जा सकता है।

[इसे भी पढ़ें: **रुखी त्वचा के लिए नुस्खे**]

ऑलिव ऑयल कैसे प्रयोग करें –

- ऑलिव ऑयल का प्रयोग खाना बनाने में किया जा सकता है।

- सलाद में ऑलिव ऑयल मिलाकर खाया जा सकता है।
- ब्रेड की स्लाइस पर ऑलिव ऑयल को लगाकर खा सकते हैं।

टमाटर के फायदे

टमाटर के फायदे

By: नचिकेता शर्मा , ओन्ली माई हैल्थ सम्पादकीय विभाग

Date:2012-09-24 00:00:00.0

| 13679 views

टमाटर को ज्यादतर मिक्स करके या फिर सलाद के साथ खाया जाता है। लगभग हर सब्जी को बनाते वक्त टमाटर का प्रयोग किया जाता है। हालांकि, टमाटर का सूप, जूस और चटनी भी बनाकर खाया जाता है। टमाटर में विटामिन सी, लाइकोपीन, विटामिन, पोटैशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। टमाटर में कोलेस्ट्रॉल को कम करने की क्षमता होती है। टमाटर खाकर वजन को आसानी से कम किया जा सकता है। **टमाटर की खूबी** है कि गर्म करने के बाद भी इसके विटामिन समाप्त नहीं होते हैं। आइए हम आपको टमाटर के गणों के बारे में बताते हैं।

इसे भी पढ़ें : कैंसर से बचाये टमाटर

टमाटर के गुण –

- सुबह-सुबह बिना कुल्ला किए पका टमाटर खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होता है।
- बच्चों को सूखा रोग होने पर आधा गिलास टमाटर के रस का सेवन कराने से बच्चे का सूखा रोग ठीक हो जाता है।
- बच्चों के विकास के लिए टमाटर बहुत फायदेमंद होता है। दो या तीन पके हुए टमाटरों का नियमित सेवन करने से बच्चों का विकास शीघ्र होता है।
- वजन घटाने के लिए टमाटर बहुत काम का होता है। मोटापा कम करने के लिए सुबह-शाम एक गिलास टमाटर का रस पीना फायदेमंद होता है।
- यदि गठिया रोग है तो एक गिलास टमाटर के रस की सोंठ तैयार करें व इसमें एक चम्मच अजवायन का चूर्ण सुबह-शाम पीजिए, गठिया रोग में फायदा होगा

इसे भी पढ़ें : दिल के लिए फायदेमंद है टमाटर

- गर्भवती महिलाओं के लिए टमाटर बहुत फायदेमंद होता है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को सुबह एक गिलास टमाटर के रस का सेवन करना चाहिए।
- टमाटर पेट के लिए बहुत फायदेमंद होता है। टमाटर के नियमित सेवन से पेट साफ रहता है।
- कफ होने पर टमाटर का सेवन अत्यंत लाभदायक है।
- पेट में कीड़े होने पर सुबह खाली पेट टमाटर में पिसी हुई कालीमिर्च लगाकर खाने से फायदा होता है।
- भोजन करने से पहले दो या तीन पके टमाटरों को काटकर उसमें पिसी हुई कालीमिर्च, सेंधा नमक एवं हरा धनिया मिलाकर खाएं। इससे चेहरे पर लाली आती है।
- टमाटर के गूदे में कच्चा दूध व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है।
- टमाटर के नियमित सेवन से अन्य रोग जैसे डायबिटीज, आंखों व पेशाब संबंधी रोगों, पुरानी कब्ज व चमड़ी के रोगों में फायदा होता है।

टमाटर का सेवन करने से नुकसान भी होता है। अम्ल पित्त, सूजन और पथरी के मरीजों को टमाटर नहीं खाना चाहिए। आंतों की बीमारी होने पर भी टमाटर का प्रयोग नहीं करना चाहिए। मांस पेशियों में दर्द या शरीर में सूजन हो तो टमाटर नहीं खाना चाहिए।

टमाटर को ज्यादतर मिक्स करके या फिर सलाद के साथ खाया जाता है। लगभग हर सब्जी को बनाते वक्त टमाटर का प्रयोग किया जाता है। हालांकि, टमाटर का सूप, जूस और चटनी भी बनाकर खाया जाता है। टमाटर में विटामिन सी, लाइकोपीन, विटामिन, पोटैशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। टमाटर में कोलेस्ट्रॉल को कम करने की क्षमता होती है। टमाटर खाकर वजन को आसानी से कम किया जा सकता है। **टमाटर की खूबी** है कि गर्म करने के बाद भी इसके विटामिन समाप्त नहीं होते हैं। आइए हम आपको टमाटर के गणों के बारे में बताते हैं।

इसे भी पढ़ें : कैंसर से बचाये टमाटर

टमाटर के गुण –

- सुबह-सुबह बिना कुल्ला किए पका टमाटर खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होता है।
- बच्चों को सूखा रोग होने पर आधा गिलास टमाटर के रस का सेवन कराने से बच्चे का सूखा रोग ठीक हो जाता है।
- बच्चों के विकास के लिए टमाटर बहुत फायदेमंद होता है। दो या तीन पके हुए टमाटरों का नियमित सेवन करने से बच्चों का विकास शीघ्र होता है।
- वजन घटाने के लिए टमाटर बहुत काम का होता है। मोटापा कम करने के लिए सुबह-शाम एक गिलास टमाटर का रस पीना फायदेमंद होता है।

- यदि गठिया रोग है तो एक गिलास टमाटर के रस की सोंठ तैयार करें व इसमें एक चम्मच अजवायन का चूर्ण सुबह-शाम पीजिए, गठिया रोग में फायदा होगा

इसे भी पढ़ें : दिल के लिए फायदेमंद है टमाटर

- गर्भवती महिलाओं के लिए टमाटर बहुत फायदेमंद होता है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को सुबह एक गिलास टमाटर के रस का सेवन करना चाहिए।
- टमाटर पेट के लिए बहुत फायदेमंद होता है। टमाटर के नियमित सेवन से पेट साफ रहता है।
- कफ होने पर टमाटर का सेवन अत्यंत लाभदायक है।
- पेट में कीड़े होने पर सुबह खाली पेट टमाटर में पिसी हुई कालीमिर्च लगाकर खाने से फायदा होता है।
- भोजन करने से पहले दो या तीन पके टमाटरों को काटकर उसमें पिसी हुई कालीमिर्च, सेंधा नमक एवं हरा धनिया मिलाकर खाएं। इससे चेहरे पर लाली आती है।
- टमाटर के गूदे में कच्चा दूध व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है।
- टमाटर के नियमित सेवन से अन्य रोग जैसे डायबिटीज, आंखों व पेशाब संबंधी रोगों, पुरानी कब्ज व चमड़ी के रोगों में फायदा होता है।

टमाटर का सेवन करने से नुकसान भी होता है। अम्ल पित्त, सूजन और पथरी के मरीजों को टमाटर नहीं खाना चाहिए। आंतों की बीमारी होने पर भी टमाटर का प्रयोग नहीं करना चाहिए। मांस पेशियों में दर्द या शरीर में सूजन हो तो टमाटर नहीं खाना चाहिए।

कौन सा फल कब खाएँ

संतरा - सुबह और रात को नहीं खाएँ, दिन में खाएँ। खाना खाने के 1-1 घंटा पहले या बाद में खाएँ। पहले लेने से भूख बढ़ती है और बाद में लेने से भोजन पचाने में मदद करता है।

मौसंबी - मौसंबी का सेवन दोपहर में करें। धूप में जाने से कुछ देर पहले या धूप से आने के कुछ देर बाद मौसंबी खाना या जूस पीना अधिक लाभदायक होता है। इससे शरीर में पानी की मात्रा कम नहीं होगी।

अंगूर - अंगूर या अंगूर का जूस भी शरीर में पानी की मात्रा बनाए रखता है। इसका सेवन धूप में जाने से कुछ देर पूर्व या धूप में से लौटने के कुछ देर बाद ही करें, लेकिन अंगूर और भोजन में कुछ देर का अन्तर रखें।

नारियल - वैसे तो नारियल पानी कभी भी पिया जा सकता है, जिन्हें पेट संबंधी परेशानियाँ हैं, एसिडिटी या अल्सर की समस्या है उनके लिए यह लाभदायक है। कोशिश करें कि नारियल पानी खाली पेट न पिएँ।

आम - आम की तासीर गर्म होती है, अतः आम के साथ दूध का प्रयोग करना चाहिए। यदि आम काटकर खाया जा रहा है तो आम के टुक़ड़ों में शकर और थोड़ा-सा दूध मिलाकर पीना फायदेमंद होगा।